



Corsi on Line di Erba Sacra

La scrittura creativa

Scopri la miniera che è in te

Docente: Maria Stella Grillo



Programma completo del corso

Introduzione

Capitolo introduttivo: La miniera è dentro di te

- La chiave per entrare nella miniera
- La Scrittura creativa è una forma d'arte
- Libertà nella scrittura
- Immaginazione
- Le correzioni
- I temi
- Ma io voglio diventare una scrittrice!
- Il luogo di lavoro
- Come lavorare
- Le idee travolgenti

Step 1: **La tua storia** - 1° Esercizio

Step 2: **Una persona indimenticabile** - 2° Esercizio

Step 3: **L'immaginazione** - 3° Esercizio

Step 4: **Un regalo prezioso** - 4° Esercizio

Step 5: **Le emozioni** - 5° Esercizio

Step 6: **Io ho paura** - 6° Esercizio

Step 7: **Cambiamo il finale di una favola** - 7° Esercizio

Step 8: **Ho bisogno di parlare con te** - 8° Esercizio

Step 9: **Poesie a passo a passo di musica** - 9° Esercizio

Step 10: **Scrivi una piccola sceneggiatura** - 10° Esercizio

Step 11: **Il futuro che vorrei** - 11° Esercizio

Step 12: **Un luogo da scoprire** - 12° Esercizio

Step 13: **Una bambina/o da amare** - 13° Esercizio

Step 14: **Se gli animali potessero parlare** - 14° Esercizio

Step 15: **Se i fiori potessero parlare** - 15° e 16° Esercizio

Step 16: **La colazione del mattino** - 17° Esercizio

Step 17: **Non parlare con uno sconosciuto** - 18° Esercizio

Step 18: **L'incontro con il Tutor del Corso di Scrittura Creativa** - 19° Esercizio

Introduzione

Questo Corso, come gli altri da me realizzati “Teatro Interiore” e “Il Potere delle Fiabe”, è stato pensato per uomini e donne, per singoli e gruppi e per tutti coloro che desiderano trasformare la loro vita usando pienamente le proprie potenzialità e talenti. E’ il frutto di esperienze come Master Practitioner in Programmazione NeuroLinguistica, Counselor in Ipnosi Costruttivista, scrittrice e insegnante di teatro. E’ rivolto a liberi professionisti, Counselor, Coach, Terapisti, Insegnanti, uomini d’affari, manager, addetti alle vendite, sportivi, ma soprattutto a te che desideri migliorare la tua vita professionale e relazionale, ed è per questo motivo che è stato scritto in un linguaggio semplice che possa essere compreso anche dai “non addetti ai lavori”. In alcuni punti, la scelta di rivolgermi a un uomo o a una donna è dovuta unicamente alle limitazioni della grammatica italiana che, al contrario di quella di altre lingue, come ad esempio l’inglese, fa una netta distinzione tra genere maschile e femminile. Il libro è strutturato per l’uso personale e nello stesso tempo contiene indicazioni per la guida di un gruppo.

La miniera è dentro di te

Immagina di aver ricevuto, in dono di nascita, un appartamento che tu hai arredato secondi i tuoi gusti e di cui ti prendi cura ogni giorno. Ma non so se sai che di pertinenza all'appartamento possiedi anche una grande cantina e questa cantina è una miniera di ricchezze e di risorse che potrebbero cambiare la qualità della tua vita.

Lo scopo di questo Corso è proprio quello di fartela scoprire insieme ai tesori che contiene.

La chiave per entrare nella miniera

Per entrare nelle profondità della tua preziosa miniera, puoi usare diverse chiavi: la Musica, la Danza, la Poesia, il Teatro Interiore, Il Potere delle Fiabe, la Scrittura creativa. Come negli altri Corsi: “Teatro Interiore”, “Il Potere delle Fiabe”, anche in questo di Scrittura creativa ti guiderò usando tutti i canali e le chiavi che possono permetterti di entrare nel tuo mondo fantastico e portarlo alla luce.

La Scrittura creativa è una forma d'arte

La Scrittura creativa è una delle forme di arte che porta alla luce i nostri talenti e la ricchezza che abbiamo nel profondo di noi stessi e che spesso ignoriamo, tutti presi come siamo a lavorare con la nostra mente

razionale rigida e poco incline ad allargare gli orizzonti per esplorare nuove strade da percorrere e realizzare i nostri obiettivi e i nostri sogni.

Libertà nella scrittura

La Scrittura creativa è una scrittura libera da ogni schema. Non è previsto l'insegnante con la matita rossa, pronto a sottolineare eventuali errori di grammatica. Quello che conta, in questo tipo di scrittura, è il contenuto, quello che viene alla luce e che vuoi trasmettere anche soltanto a te stessa per renderti conto di quanto sei speciale.

Immaginazione

Affinché tu possa sperimentare questa libertà di espressione, sarai guidata a immaginare di trovarti in situazioni e luoghi diversi, da sola o con altre persone, per osservare, ascoltare, e toccare, con tutti i sensi della fantasia, per poi raccontare, di getto, senza pensare o cercare di correggere, quello che hai visto, hai sentito, hai toccato, seguendo la storia che la tua immaginazione ha già sperimentato. Sarà come il racconto di un viaggio meraviglioso che hai voglia di condividere con gli altri o fermare su un foglio o su un file.

Le correzioni

Le correzioni non sono previste; hai bisogno soltanto di accedere alla tua miniera, far emergere e poi lasciar fluire quella parte di te che non è possibile imbrigliare. L'unica cosa che l'essere umano sa fare bene, purtroppo, è quella di erigere dighe, in nome del giudice razionale che l'educazione ha stabilito in lui. Non ti sto dicendo che questo giudice debba essere licenziato, ma a volte è necessario metterlo a tacere, soprattutto quando apri la porta della tua miniera profonda, dando la possibilità a quel fiume di risorse di uscire liberamente e fertilizzare la tua vita.

I temi

I temi che ti propongo, in ogni capitolo, sono spunti di riflessione per iniziare a lavorare con la tua parte creativa. Attraverso queste tracce potrai entrare nel tuo mondo fantastico pieno di risorse e di possibilità e scoprire come può essere liberatoria e gratificante la Scrittura creativa.

Ma io voglio diventare una scrittrice!

E' capitato durante i miei corsi di sentirmi rivolgere questa domanda: come faccio a scrivere un romanzo se non correggo forma e grammatica? Rispondo a questa domanda con la mia esperienza di scrittrice. Se vuoi diventare una scrittrice, pubblicare un libro, hai bisogno prima di tutto di trasmettere emozioni, di far vivere le esperienze che descrivi ai lettori,

con tutti i loro sensi. Immagina un lettore che mentre legge, riesce a vedere i colori di un tramonto, sentire il suono della risacca e il verso dei gabbiani, o provare la sensazione tiepida della sabbia che scivola nelle sue mani. Solo così i tuoi libri saranno letti con interesse, lasciando una traccia nel cuore dei lettori.

Ora ti spiego come procedere:

Prima di tutto, seguendo le tracce in ogni capitolo, scriverai di getto, senza rileggere e correggere. Solo in un secondo momento potrai rivedere quello che hai scritto, questa volta con gli occhiali della mente, e fare le dovute correzioni, oppure avvalerti di una persona in grado di farle per te. A questo punto sarai pronta per proporre il tuo libro a un editore.

Il luogo di lavoro

Trova un luogo speciale e “molto privato” per seguire le lezioni e scrivere i tuoi racconti, un posto e uno spazio di tempo dove nessuno possa disturbarti. Puoi chiedere espressamente ai tuoi familiari, che condividono l'appartamento in cui abiti, di rispettare il tuo spazio di tempo dedicato alla Scrittura. Sarà bene usare una scrivania o un tavolo sgombro di ogni oggetto che possa distrarti, mettere in silenzio il telefono e avere a disposizione un computer o un quaderno e una penna.

Come lavorare

Il mio consiglio è di lavorare ad un capitolo a settimana, prendendoti tutto il tempo necessario per scrivere, rileggere il racconto e rivivere con l'immaginazione quello che hai scritto.

Alla fine della settimana, prima di immergerti nella seconda lezione potrai inviarmi il tuo scritto. Come già ti ho spiegato, non ci sarà da parte mia alcuna correzione di forma o di grammatica. Se necessario potrò darti qualche spunto che possa ampliare i tuoi orizzonti.

Le idee travolgenti

Personalmente devo tenere ben chiusa la porta della mia miniera, oppure devo avere sempre a disposizione un telefono con la funzione del registro vocale o un quaderno per gli appunti, perché capita di essere travolto da un'idea, un racconto, un personaggio, un'immagine che, se non viene fissata sulla carta, su un file o su un vocale, può dissolversi nel vento.

STEP 1: La tua storia

Parlare di sé non è facile come potrebbe sembrare. Siamo sicuramente più bravi a parlare o sparlare degli altri, a vedere i loro difetti e arrabbiarci per questo, invece di cercare sempre qualcosa di buono e prezioso nell'altro e in noi.

Possiamo iniziare il lavoro dall'aspetto fisico, prestando molta attenzione ai dettagli per poi passare all'ascolto della nostra voce: del tono, del ritmo, e dei nostri silenzi, come pause in un rigo musicale.

Alla fine però dobbiamo entrare dentro di noi e prendere contatto con le nostre emozioni, con i nostri pensieri, sempre presenti e assillanti, con la nostra vocina giudicante, che sembra non voler ascoltare le nostre ragioni.

E se andiamo un po' più giù, lì dove è nascosto il tesoro più prezioso, troveremo i nostri talenti, le nostre qualità, le nostre risorse.

1° Esercizio

In questa prima lezione ti invito a parlare un po' di te, quello che ti viene in mente del tuo passato, del momento presente, dei tuoi desideri, dei tuoi sogni. Immagina di scrivere il testo per l'aletta di un libro o la quarta di copertina, cioè in quegli spazi di un libro dove viene stampata la biografia essenziale dell'autore e un riassunto o introduzione al testo.

Poi mettiti davanti allo specchio, sorridi a te stessa e descrivi quello che vedi, le parti di te che ami e quelle che vorresti migliorare.

Infine parlami del tuo carattere, delle tue qualità, dei tuoi talenti e delle cose e persone che ami.

Questo corso non prevede un nostro incontro e, per questo motivo, ti chiedo di descrivere te stessa in modo tale che io possa vederti attraverso i tuoi scritti che potrai inviarmi settimanalmente o alla fine del Corso in un unico file PDF.